

**ROLA RESOCJALIZACJI W ASPEKcie SPRAWNOŚCI  
FIZYCZNEJ DZIECI W WIEKU SZKOLNYM**

**РОЛЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ В АСПЕКТІ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

**THE ROLE OF REHABILITATION IN THE ASPECT  
OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOL CHILDREN**

Dariusz W. Skalski<sup>1,2</sup>, Damian Kowalski<sup>1,2</sup>, Radosław Zwara<sup>1</sup>, Marek Graczyk<sup>2,3</sup>,  
Bogdan Kinzder<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

<sup>2</sup>*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie,  
Ukraina*

<sup>3</sup>*Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach, Polska*

**Słowa kluczowe:** dziecko, resocjalizacji, sprawność fizyczna, kształcenie.

**Ключові слова:** дитина, соціальна реабілітація, фізична підготовка, освіта.

**Key words:** child, social rehabilitation, physical fitness, education.

## **Streszczenie**

Resocjalizacja jest najczęściej rozumiana jako system działań, który zajmuje się problemami dysfunkcji, defektów czy niedorozwojów motywacyjnych powiązanych przede wszystkim z wadami środowiska społecznego i kulturalnego dzieci i młodzieży oraz niekorzystnymi czynnikami biopsychicznymi ich społecznego rozwoju. Zdaniem M. Grzegorzewskiej resocjalizacja to cel ostateczny pedagogiki specjalnej polegający na przywróceniu jednostce niedostosowanej społecznie możliwego do osiągnięcia dla niej poczucia normalności, usprawnienia jej, uzbrojenia w wiedzę, umiejętności uzdalniające ją do pracy użytecznie społecznej, a więc umożliwienie jej włączenia się w nurt otaczającego ją życia społecznego.

## **Резюме**

Соціальну реабілітацію найчастіше розуміють як систему заходів, що мають справу з проблемами дисфункцій, дефектів або мотиваційного недорозвинення, пов'язаних насамперед з неблагополуччям соціально-культурного середовища дітей та молоді та несприятливими біопсихічними факторами їх соціального розвитку. На думку М. Гжегожевської, соціальна реабілітація є кінцевою метою спеціальної педагогіки, яка полягає у відновленні соціально дезадаптованої особистості почуття нормальності, яке може бути досягнуто для неї, вдосконалення її, озброєння знаннями та навичками, які дозволяють виконувати корисні та соціальні дії. працювати, і таким чином дозволити їм приєднатися до течії життя навколо них.

## **Summary**

Rehabilitation is most often understood as a system of activities that deals with the problems of dysfunctions, defects or motivational underdevelopments associated primarily with defects in the social and cultural environment of children and adolescents and unfavorable biopsychological factors of their social development. According to M. Grzegorzewska, social rehabilitation is the ultimate goal of special pedagogy consisting in restoring to a socially maladjusted individual a sense of normality that can be achieved for them, improving them, arming them with knowledge and skills enabling them to perform useful and social work, and thus enabling them to join the current of life around them social.

## **Wstęp**

Teoretycy resocjalizacji są zgodni, że do najważniejszych celów resocjalizacji należą:

- odrzucanie zachowań antagonistyczno-destrukcyjnych,
- uruchomienie prawidłowych mechanizmów socjalizacyjnych, prospołecznych,
- naprawa moralna, etyczna, kulturowa, obyczajowa,
- ukształtowanie w odpowiedni sposób mechanizmów kontroli wewnętrznej, czyli sumienia,
- kształtowanie odpowiedzialności.

## **Stare dzieje resocjalizacji nieletnich w Polsce**

W dawnym prawie polskim nie było żadnych specjalnych przepisów dotyczących odpowiedzialności karnej nieletnich. Dziecko, które popadło w konflikt z prawem traktowane było w zasadzie tak samo jak dorosły popełniający przestępstwo. Za zbrodnie i występki stosowano głównie karę śmierci oraz różne kary cielesne. Odpowiedzialność karna najczęściej rozpoczynała się już z osiągnięciem siódmego roku życia, a wymierzane dzieciom kary cechowało wyjątkowe okrucieństwo. Skazani odbywali karę przeważnie w lochach lub pomieszczeniach, które je przypominały, w bardzo złych warunkach higienicznych, z ciężkimi łańcuchami skuwającymi ręce i nogi, brakiem światła, powietrza, dostatecznego jedzenia i napoju. Więźniowie przetrzymywani byli wspólnie po kilku, kilkunastu, czasami nawet kilkudziesięciu w jednym pomieszczeniu. W warunkach tych, gdzie nie było żadnej selekcji, szerzyła się wzajemna demoralizacja i zboczenia, a także choroby. Dozorcy byli prawie na tym samym poziomie co więźniowie, a ich stosunek do uwięzionych cechowała brutalność i bezwzględność[5].

Pierwsze oznaki wychowawczego, nie odwetowego, stosunku do przestępców znajdują się w Instrukcji kanclerza Osieckiego z 1550r., w której jest mowa o segregacji „delikwentów” z uwagi na możliwość wzajemnej demoralizacji i „pouczania się w hultajstwie”, jak i o poprawie moralnej[3]. Odrębne uregulowania w prawie karnym dotyczące odpowiedzialności nieletnich można spotkać już w „Statucie litewskim” z 1588r. Zgodnie z zapisem „Statutu” warunkiem uznania mężczyzny za poczytalnego było ukończenie przez niego 16. roku życia. Wyjątkiem byli recydywiści, którzy kilkakrotnie zostali przyłapani na kradzieży. Sędzia wobec nich orzekał karę cielesną. Zasady odpowiedzialności nieletnich

zostały również unormowane w projekcje kodeksu karnego Andrzeja Zamoyskiego z 1778r. Wprowadzał on w stosunku do „Statutu litewskiego” dwie istotne zmiany: kwestię rozpoznania sprawy nieletniego pozostawiał do ustalenia sędziemu oraz podnosił granice wieku, od której zaczyna się odpowiedzialność karna do 18 lat[8]. W roku 1736 z fundacji biskupa Rostkowskiego powołano do Mycia w Warszawie Dom Poprawy, który uzyskał przywilej królewski i został zatwierdzony przez Sejm „jako potrzebny i użyteczny”. Dom ten, zwany po łacinie „Domus Correctionis” albo po niemiecku „Zuchthaus”, miał na celu „poskromienie i poprawę złych i swawolnych ludzi”. Do tych miejsc przyjmowano (za zgodą rodziców) między innymi dzieci, które chciano uchronić przed odbywaniem kary w ośrodku z dorosłymi.

Prawdziwe zmiany w sytuacji dzieci przestępczych miały miejsce dopiero w XIX w. w związku z rozbudzeniem się prądów penitencjarnych. Pomimo utraty niepodległości przez państwo polskie postępy w pracach nad prawem karnym czy ustawodawczym państw zaborczych dalej były kontynuowane. Powstały wtedy systemy więzienne głoszące, że celem kary pozbawienia wolności nie może być zemsta na winowajcy, ale przede wszystkim jego poprawa[5]. W zaborze rosyjskim Kodeks karzący Królestwa Polskiego z 1818 r. określał, że młodociani do 12 roku życia podlegają wyłącznie „karceniu domowemu”. Jeśli osoby w wieku 15–18 lat popełniły zbrodnię, a pochodziły ze środowiska zaniedbanego moralnie, nie były karane tak jak za zbrodnię, lecz jak za występki popełnione przez człowieka dorosłego. W uchwalonym w 1847 r. Kodeksie kar głównych i poprawczych wiek odpowiedzialności za czyn określono na lat 7. Po wielu zmianach resocjalizacyjnych w kolejnych latach przełomem stał się okres dwudziestolecia międzywojennego. Sprawy związane z sądownictwem oraz z wykonywaniem kary uznano za pierwszoplanowe. Na tworzenie programu wychowania poprawczego, jego ugruntowania się w teorii i praktyce, miały wpływ przepisy rządowe oraz inicjatywy naukowe i społeczne podejmowane przez różne środowiska[12]. W roku 1926 powstała Liga Opieki nad Dzieckiem Opuszczonym i Zaniedbanym, która objęła kuratelę niedostosowanych chłopców do lat 14. W dniu 7 lutego 1919 r. Naczelnik Państwa Polskiego podpisał dekret o utworzeniu sądów dla nieletnich[6]. 1 września 1919 r. zostały utworzone sądy dla nieletnich w Warszawie, Łodzi i w Lublinie. Rozpatrywały one wszystkie sprawy karne przeciwko nieletnim do 17 roku życia. Ponadto zalecono także sędziom dla nieletnich powołać opiekunów

sądowych, byli oni poddani dyrektywie sędziego. W roku 1936 przy Ministerstwie Sprawiedliwości powstała Centrala Badań Psychologicznych, która działała pod kierunkiem wybitnego psychologa Stefana Baleya. Zajmowała się ona między innymi badaniem nieletnich przestępców skazanych już na pobyt w zakładzie poprawczym lub wychowawczym przez sądy stolicy i okolic, poważniejszymi wypadkami przestępstw na terenie całego kraju oraz badaniem wychowanków wyjątkowo trudnych do prowadzenia, dla których rygor zwykłego zakładu poprawczego okazał się nieodpowiedni[5]. Przed wybuchem II wojny światowej w Polsce czynnych było 40 placówek wychowawczych dla nieletnich, tj. zakładów i szkół specjalnych: 15 zakładów było przeznaczonych wyłącznie dla nieletnich przestępców, w tym 3 zakłady wychowawcze oraz 12 poprawczych[8]. Druga wojna światowa przerwała działanie tych placówek. Pod koniec 1946 r. nieletni skazani musieli odbywać karę wraz dorosłymi, rok później zakłady karne dla nieletnich przejęło Ministerstwo Sprawiedliwości[8]. Z dniem 1 stycznia 1978 r. powołano sądy rodzinne przy 97 sądach rejonowych. Przyczyniło się to do wzrostu liczby kuratorów, zwłaszcza zawodowych. Podstawy prawne resocjalizacji nieletnich w ustawodawstwie polskim określa Ustawa o postępowaniu wobec nieletnich (u.p.n.) z 26 października 1982 r. (Dz.U. z 2010 r. nr 33, poz 178, tekst jedn.).

### **Proces resocjalizacji i aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym**

Proces resocjalizacji można rozpatrywać w kilku aspektach. Można mówić tu o modyfikacji zachowań, o przebudowie emocjonalnej, realizacji wyższych wartości, wreszcie auto resocjalizację tj. kierowanie własnym rozwojem w celu uzyskania dojrzałości społecznej. W przypadku resocjalizacji nieletnich resocjalizacja jest działaniem pedagogicznym zmierzającym do pełnego rozwoju pozytywnych cech emocjonalnych oraz wdrażania do pełnienia zadań społecznych i osiągnięcia zadowolenia w realizacji zadań życiowych. W tym przypadku resocjalizacja ma za zadanie wskazanie wychowankowi właściwej drogi do jego rozwoju oraz ukształtowania postaw, które mieszczą się w normach społecznych.

Z punktu widzenia pedagoga pracującego z młodzieżą niedostosowaną społecznie zajęcia sportowe powinny jawić się jako inspiracja do pozytywnych zachowań. Procesowi resocjalizacji toczącemu się w obszarze sportu towarzyszyć musi ciężka praca zarówno wychowawcy, jak i wychowanka. Wysiłek powinien być determinantem do rozwijania właściwych postaw względem siebie samego,

rywała oraz społeczności sportowej. Skuteczne wychowanie resocjalizujące środkami kultury fizycznej powinno pobudzać potrzebę udziału w zajęciach ruchowych przez całe życie, w celu samorealizacji rozwoju osobowości. Szeroko rozumiana kultura fizyczna posiada bez wątpienia walory wychowawcze, ponieważ dysponuje czynnikami warunkującymi poszukiwanie dobra, piękna i prawdy, a więc jest drogą do internalizacji postaw społecznych, moralnych, estetycznych i fizycznych.

*"Za wychowawcą sportowcem - chłopcy pójdą w ogień, darzą go szacunkiem, uznaniem, przywiązaniem, zrobią dla niego o wiele więcej niż dla każdego innego człowieka." S. Jedlewski.*

Nauczyciel, wychowawca zajmujący się sportem i rekreacją to nauczyciel zdrowia w sensie fizycznym i psychicznym. Wychowanie fizyczne powinno uczyć kultury czynnego wypoczynku, umiejętność ta działa profilaktycznie również na zaburzenia psychiczne. Niezbędne dla zdrowia psychicznego cechy wyrabiane przez wychowanie fizyczne to: odporność psychiczna, umiejętność ponoszenia klęsk, niepowodzeń. Na autorytet nauczyciela prowadzącego zajęcia sportowe składa się wiele czynników. Kluczową sprawą jest tutaj osobowość nauczyciela, poprzez którą podnosi prestiż zajęć. Bardzo ważną cechą jest pozytywna postawa do życia, opanowanie w sytuacjach trudnych, dbałość o czystość i higienę osobistą, estetyczny wygląd. Wychowawca pracujący z nieletnimi niedostosowanymi społecznie wywiera ogromny wpływ poprzez bezpośrednie kontaktowanie się z nimi, poznawanie wychowanka, wspólną pracę na zajęciach i przy tym dbanie o swobodny klimat. Bardzo ważnymi i ocenionymi bardzo wysoko są zapewne umiejętności związane z nawiązywaniem kontaktu z młodzieżą oraz z komunikacją. Aleksander Sztejnberg podkreśla, że komunikacja społeczna w organizacji jest procesem społecznym niezmiernie ważnym dla prawidłowego funkcjonowania każdej grupy zadaniowej. Polega ona na przekazywaniu wiadomości oraz zapewnieniu odpowiedniej łączności pomiędzy jej członkami[14]. Współdziałanie z dziećmi zależy od wiedzy o celach wychowania fizycznego i sportu. Na wiedzę tę powinny się składać wiadomości z zakresu organizmu ludzkiego, jego potrzebach, prawidłowym żywieniu i higienie osobistej. Ważną sprawą jest zapoznanie wychowanków z różnymi formami aktywności ruchowej, regulaminami imprez sportowych, rozbudzaniu ciekawości. Ta ciekawość, skłaniająca do powtarzania określonych zachowań i koncentrowania uwagi

na wybranym wycinku rzeczywistości, wpływa decydująco na kształtowanie indywidualnych zainteresowań, które można określić jako nastawienia oznaczające dążenie do uzyskiwania coraz to nowych informacji o przedmiocie. Razem z zainteresowaniami występują zamiłowania, czyli ustosunkowania polegające na skłonności do wykonywania określonych czynności[13]. Wychowawca powinien reprezentować postawę uczestnika zawodów, a także bardzo ważną postawę prawdziwego kibica.

Wychowawcy stosują 3 podstawowe style wychowania:

- Autorytarny:
  - dominacja wychowawcy;
  - podporządkowanie wychowanka;
  - wychowanie zazwyczaj jednoznaczne restrykcyjne;
  - metody bezpośrednie: nagrody, kary.
- Partnerski – liberalny:
  - samodzielne kształtowanie sytuacji wychowawczych;
  - pozostawiona swoboda i niezależność dziecku;
  - interwencja tylko w sytuacjach kryzysowych;
  - wychowanie poprzez życiowe sytuacje.
- Demokratyczny:
  - współredagowanie wychowanka,
  - wychowawca uczestniczy w życiu wychowanka;
  - metody pośrednie: oddziaływanie poprzez naśladownictwo.

Trening systematyczny, samodyscyplina, wytrwała praca, szacunek dla innych, posłuszeństwo wobec przełożonych, jak również podporządkowanie się regułom fair play to wszystko w sposób znaczący wpływa na kształtowanie się osobowości[2]. R. Winiarski twierdzi, iż aktywność fizyczna wymaga dysponowania wolnym czasem jednostki oraz odpowiednim jego wykorzystaniem. Rekreacja ruchowa nie tylko neutralizuje stresy czy przeciążenia psychiczne ale również zapobiega występowaniu wielu dolegliwości i chorób. Co więcej, reguluje siły fizyczne oraz psychiczne, kształtuje ciało oraz osobowość a także rozwija zainteresowania i zaspokajają różne potrzeby jednostki. Aktywność fizyczna zaspokajają następujące potrzeby ludzkie, wskazując tym samym na swoiste dziedziny wychowania:

- potrzebę zmiany trybu oraz środowiska życia (urozmaicenie życia);

- potrzebę aktywności psychofizycznej (ruch, wyładowanie nadmiaru energii);
- potrzebę wypoczynku oraz relaksu (oderwanie się od codziennych obowiązków tudzież kłopotów);
- potrzebę nieformalnych kontaktów z innymi jednostkami;
- potrzebę kontaktu z naturą;
- potrzebę emocji oraz przyjemnych wrażeń;
- potrzebę rywalizacji i współzawodnictwa;
- potrzebę wyróżnienia się, dowartościowania;
- potrzebę nowych umiejętności, doświadczeń oraz wiedzy[16].

Od zarania dziejów sport był ważnym czynnikiem życia społecznego i kulturowego. Już w Starożytności Platon uznał ćwiczenie fizyczne jako „siostrzycę wychowania duchowego”. Przez długie wieki sport postrzegano jako sprawdzian siły i mocy fizycznej, czego dowodem były organizowane w starożytności olimpiady i liczne podboje militarne. W XVI wieku Michel Montaigne w swym dziele pod tytułem „Próby” pisał: *„Chcę aby pielęgnowanie ciała szło równym krokiem z kształtowaniem duszy. Wszakże to nie duszę, ani nie ciało mamy wychowywać, ale człowieka, nie trzeba tego rozdawać, nie trzeba kształtować jednego bez drugiego, ale prowadzić je równo”*[9].

Ten światopogląd został dostrzeżony dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku, gdzie pedagodzy zwrócili uwagę na walory edukacyjne kultury fizycznej. Stopniowo wychowanie fizyczne zaczęło zajmować znaczące miejsce w wychowaniu ludzi młodych na całym świecie. Wychowanie fizyczne i aktywność ruchowa stwarzają okazję do wyrabiania życzliwości dla słabszych i uczenia kultury współżycia. Z literatury przedmiotu wynika, iż w toku fizycznych ćwiczeń zaangażowana jednostka, w sposób nieświadomy, uzewnętrznia uczciwość, zalety oraz niedostatek koleżeństwa czy tolerowania słabszych. Postawy te uwydatniają się szczególnie dynamicznie w czasie aktywności fizycznej, dzięki czemu można to wykorzystać w procesie resocjalizacji[17].





Rycina 1. Biała księga w sprawie przyszłości Europy

Źródło: <https://kometa.edu.pl/biblioteka-cyfrowa/publikacja,428,biala-ksiega-w-sprawie-przyszlosci-europy-refleksje-i-scenariusze-dotyczace-przyszlosci-ue-27-do-2025-r> (z dnia 12.01.2021)

Na powyższym zdjęciu widnieje aktualna okładka „Białej księgi”, gdzie Komisja Europejska dostrzegła i opisała wychowawcze wartości kultury fizycznej. Dokument ten jest formą zaleceń, aby sport i wychowanie fizyczne traktować jako podstawowy element wychowania wysokiej jakości. Sport młodzieżowy staje się determinantem kompetencji aksjologicznych odnoszących się do sfery emocjonalno-wolicjonalnej osobowości człowieka. Aksjologia dotycząca aktywności sportowej młodzieży, należy wskazać wartości rozwijane i utrwalane poprzez systematyczne zajęcia sportowe czy rekreacyjne.

Trzeba jednak pamiętać, że sport i rekreacja nie tylko dostarczają pozytywnych doświadczeń. Dla niektórych wychowanków mogą stać się powodem odrzucenia przez grupę, mogą być przyczyną uległości i podporządkowania negatywnym autorytetom. U wychowanków słabszych fizycznie i nieakceptowanych przez silniejszych i sprawniejszych może narastać poczucie braku bezpieczeństwa.

Dlatego tak ważna jest rola wychowawcy, który poprzez dobór odpowiednich treści, metod i form realizacji zrealizuje prawidłowo program sportowy.

Zajęcia sportowe dla wychowanków placówek resocjalizacyjnych są niewątpliwie bardzo atrakcyjne, należy jednak pamiętać że mogą być one jednocześnie przyczyną osłabienia kontroli wewnętrznej nieletniego. Zajęcia sportowe powinny stać się w wielu przypadkach punktem wyjścia procesu resocjalizacji. Formy aktywności ruchowej nawiązują do już istniejących zainteresowań, powodując w ten sposób poczucie satysfakcji z możliwości rozwoju w danej dyscyplinie sportowej. Wszelka działalność sportowa posiada ogromny potencjał terapeutyczny, ponieważ rozładowuje napięcia i niwelują lęk, a także integrują grupę. Uczestnik zajęć sportowych przygotowuje się do akceptowania określonych reguł i zasad, w ten sposób uczy się pokory i szacunku dla drugiego człowieka. Zasadniczym celem w procesie resocjalizacji nieletnich jest odbudowa i utrwalanie zaufania do społeczeństwa poprzez wzbudzenie zaufania do środowiska w którym się znaleźli i umożliwianie w ten sposób pozytywnych z nim kontaktów. Program działań resocjalizacyjnych środkami kultury fizycznej i sportu powinien stwarzać sytuacje powodujące radość, formować właściwe nawyki, uczyć współdziałania i podejmowania właściwych decyzji. Skuteczność form pracy resocjalizacyjnej potwierdzić można dopiero po ich końcowych efektach. Wychowankowie muszą się przekonać, że ważna jest nie tylko obserwacja i kontrola swojego otoczenia, ale i samego siebie. Umiejętność samoobserwacji i samokontroli jest koniecznym elementem współżycia z innymi ludźmi, warunkiem obiektywizmu w myśleniu, działaniu i postawie moralnej.

Dla określenia jakości zdrowia pozytywnego sięgamy zwykle do mierzenia kondycji fizycznej, której przejawem u dzieci i młodzieży jest przebieg procesów rośnięcia i dojrzewania oraz poziom sprawności fizycznej i wydolności organizmu. Kondycja fizyczna jednostek jest świadectwem wartości biologicznej społeczeństwa. Sprawność fizyczna jest różnie rozumiana i niejednakowo definiowana. A. Barański określa ogólną sprawność fizyczną jako "aktualną możliwość wykonywania czynności ruchowych wymagających zaangażowania podstawowych cech motorycznych a więc szybkości, siły, wytrzymałości, mocy zwinności, zręczności"[1]. R. Przewęda określa ją jako "aktualną możliwość wykonania wszelkich działań motorycznych decydujących o zaradności człowieka w życiu"[11]. R. Trześniowski sprawnością fizyczną nazywa "te właściwości organizmu ludzkiego, które pozwalają

mu podejmować i rozwiązywać różnorodne zadania mchowe, wysuwane przez życie". Tak pojmowana sprawność zależy od płci i wieku, stanu zdrowia, budowy ciała, uzdolnień ruchowych, umiejętności ruchowych, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów i organizmów, a także siły woli, trybu życia, charakteru pracy zawodowej, motywacji działań oraz stanu psychicznego, pogody, temperatury, pory roku, dnia"[15]. K. Fidelus napisał, że: "Rozwój sprawności fizycznej jest uwarunkowany nie tylko czynnikami utrwalonymi w rozwoju filogenetycznym, ale przede wszystkim samym usprawnianiem ćwiczeń. Podwyższenie wszechstronnej sprawności fizycznej stanowi jeden z głównych celów wychowania fizycznego. Cel ten realizuje nauczyciel wychowania fizycznego, za pomocą racjonalnych metod dydaktyczno-wychowawczych. Wykonanie tych czynności wymaga świadomego stosunku nauczyciela do efektów jego pracy. Rozwój sprawności młodzieży w wieku szkolnym powinien z tych względów być badany, a wyniki badań służyć do oceny, czy stosowane metody są słuszne i właściwe "[7]. Według Ludwika Denisiuka: "Sprawność fizyczna to aktualne możliwości wykonania czynności ruchowych wymagających znacznego zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, zręczności, zwinności i wszystkich innych cech motorycznych. Sprawność ta jest efektem wyćwiczenia powodującego przestrojenie regulacyjnych funkcji układu nerwowego i zmianę czynności całego organizmu. W końcowym wyniku stosowanego treningu następuje podniesienie poziomu cech motorycznych człowieka"[4].

*„Organizm dziecka potrzebuje ruchu, gdyż to jest niezbędnym warunkiem jego rozwijania się i samego wzrostu” - Maria Weryho – Radziwiłłowicz.*

Wczesne lata szkolne odzwierciedlają utrwalone w różnym stopniu nieprawidłowości rozwojowe w zakresie budowy, postawy ciała, zaniedbań psychomotorycznych. Sławomir Owczarek wskazuje na cztery podstawowe funkcje, jakie spełniają aktywność ruchową:

- stymulacyjną: ruch pobudza rozwój organizmu, uaktywnia układ oddechowy. Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija samodzielność dziecka. Aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości;
- adaptacyjną: aktywność ruchowa na rozwinięcie zdolność zaadaptowania się, czyli przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków

życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego;

- kompensacyjną: czyli wyrównawczą: aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych;
- korekcyjną: czyli naprawczą, musi być wykorzystana w tych przypadkach, gdy trzy wymienione wyżej funkcje wychowania fizycznego okażą się niedostateczne skuteczne, gdy działania profilaktyczne, jakie pełni kompensacja, okażą się niewystarczające[10].

Rozwój motoryczności dziecka w wieku szkolnym jest ściśle powiązany z rozwojem somatycznym, fizjologicznym, emocjonalnym, umysłowym i rozwojem społecznym. Najbardziej charakterystyczną cechą jest ogromna biologiczna potrzeba ruchu. Rozwój sprawności ruchowej dziecka szkolnego przebiega w dwóch kierunkach:

1. doskonalenie ruchów postawno – lokomocyjnych (chodu, biegu, skoków, wspinania się itp.),
2. rozwój ruchów manipulacyjnych (polegających na zdolności posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku).

## **Podsumowanie**

Sport i aktywność fizyczna w aspekcie dzieci najczęściej rozumiana jest jako sposób na spędzanie wolnego czasu, „zajęcie” czymś dziecka, aby np. nie korzystało nadmiernie z tak bardzo popularny w XXI wieku smartfonów. Jest to błąd, owszem dzieci dzięki spędzaniu czasu na aktywności fizycznej unikają korzystania z smartfonów, ale zastosowanie sportu jest o wiele większe. Przede wszystkim sport i aktywność fizyczna sprawia, że dzieci mogą:

- wszechstronnie się rozwijać;
- rozładować nadmierną energię oraz napięcie emocjonalne;
- trenować zmysł równowagi psychicznej regenerując siły fizyczne, a tym samym przyczyniając się do zwiększenia wydajności pracy umysłowej;
- podnieść swoją samoocenę, a z czasem i satysfakcję z pokonywania własnej słabości;
- dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację;

- ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu;
- ruch polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Przepędza ponure myśli, pomagają uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia;
- ruch pomaga rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.



Rycina 2. Zachęcanie przez rodziców do aktywności fizycznej

Źródło: <https://www.egospodarka.pl/79412,Aktywnosc-fizyczna-mlodziezy-w-Polsce,1,39,1.html> (z dnia 08.01.2023)

Jak wynika z powyższej statystyki tylko 27% rodziców lub opiekunów często zachęca swoje dzieci do sportu i aktywności fizycznej, a aż 12% nigdy. Powodem takiego rozłożenia procentowego może być niewiedza rodziców w jaki sposób mają

zachęcać swoje pociechy do aktywności fizycznej. Przede wszystkim rodzic powinien zacząć stosować chociaż część tych złotych zasad:

- bądź dla dziecka przykładem;
- sama /sam podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych;
- nigdy nie zmuszaj dziecka do aktywności fizycznej, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby.

Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry i właściwy przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Uczmy je prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych. Człowiek w pełni wartościowy, wszechstronnie ukształtowany, czynny wobec środowiska, powinien odznaczać się przede wszystkim wysokim poziomem sprawności fizycznej. Świadczy to o jego przystosowaniu do warunków życia, wyrażającym się głównie w zaradności motorycznej. Omawiana sprawność stanowi więc świadectwo stanu fizycznego całego organizmu, wydolności niemal wszystkich jego układów i aparatów, a ocenia się ją najczęściej pomiarem cech motorycznych.

## Piśmiennictwo

1. Barański A., *Testy w wychowaniu fizycznym i sporcie. Zarys metodyczny*, AWF Wrocław 1979 r.
2. Czachowski J., *Sport szansą społecznego rozwoju człowieka* [w:] Zeszyt naukowy, Społeczeństwo i ekonomia, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2014.
3. Czapów C., Jedlewski S., *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa. 1971.
4. Denisiuk L., Milcerowa H., *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, PZWS Warszawa 1969 r.
5. Dukaczewski E.J., *Rys historyczny rozwoju opieki nad dzieckiem społecznie niedostosowanym (przestępczym) w Polsce do wybuchu II wojny światowej*, [w:] Resocjalizacja nieletnich. Doświadczenia i koncepcje, red. K. Pospizyl, Warszawa 1990.
6. Dz.U. z 1919 r. nr 14, poz. 171.
7. Fidelus K., *Elementy teorii i historii wychowania fizycznego*, PZWS Warszawa 1969 r.
8. Kalinowski M., Pełka J., *Zarys dziejów resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 2003.
9. Montaigne M., *Próby*, Ventigo Media 1580.
10. Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, WSiP, Warszawa 2001.
11. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, PSWS Warszawa 1973r.
12. RaA D., *Rys historyczny penitencjarystyki i resocjalizacji polskiej*, [w:] Teoria i praktyka resocjalizacyjna wobec współczesnych zachowań dewiacyjnych w Polsce i Republice Czeskiej, red. Szecówka A., Koukola B., Kwiatkowski P., Wrocław 2008.
13. Strelau J., Jurgowski A., Putkiewicz Z., *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, Warszawa 1981.
14. Szejnberg A., *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*, wyd. 2, Wrocław 2001.
15. Trześniowski R., *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży polskiej*, Nasza Księgarnia. Warszawa 1961.
16. Winiarski R., *Psychospołeczne aspekty reakcji ruchowej*, [w:] Sport dla wszystkich, cz. II, Piotrowska H., (red.), Warszawa: ZW-P Arjada, 1995
17. Zieliński J., *Wybrane aspekty wychowania do aktywności fizycznej*, AMELIA, Rzeszów 2013.